"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.

Директор _____ /Голдобина Н.Ю./

"Согласовано"

МАОУ "Школа инженерной мысли им.П.А. Соловьева" г.Перми. 41 корпус 1

Директор _____ /Гладнев И.А./

Меню на 04.10.2021 года (День 7)

Перспективное меню для питания детей 7-11 лет (осень-зима)вариант №2

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
Правильный завтрак 7-11 лет (День 7,)															
№21/ЕСТН2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ.	60	0,67	0,70	4,85	6,71	73,29	0,03	0,04	2,69		14,63	29,72	20,47	0,39
№267/ЕСТН2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	0,36	13,53	19,30	3,55	242,07	0,09	0,51	0,52	271,61	127,89	236,27	19,89	2,41
№461/ЕСТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№110/П2013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	2,57	4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03			13,80	57,90	17,40	1,53
№590/П2013/5	ПЕЧЕНЬЕ	35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	7,00	0,74
	Итого по подмену:	**75,50**	7,70	21,57	28,31	77,02	649,54	0,23	0,60	3,21	275,11	166,92	355,39	64,76	5,12
Завтрак "Переменка" 7-11 лет (День 7,)															
№145/ЕСТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
№347/ЕСТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	17,04	8,60	13,86	201,21	0,06	0,10	0,14		28,34	102,54	17,31	1,43
№204/ЕСТН2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	17,62	206,07	136,76	4,61
№461/ЕСТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№110/П2013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	2,57	4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03			13,80	57,90	17,40	1,53
	Итого по подмену:	**75,50**	9,60	31,07	16,60	95,95	658,05	0,18	0,30	20,06	27,00	68,61	382,11	183,47	8,16
Завтрак "Здоровей-ка" 7-11 лет /Диета №9 (День 7,)															
№145/ЕСТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
№347/ЕСТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ".	90	1,39	17,04	8,60	13,86	201,21	0,06	0,10	0,14		28,34	102,54	17,31	1,43

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
№204/ЕСТН2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,91	8,66	7,15	39,09	255,35		0,15	4,92	27,00	17,62	206,07	136,76	4,61
№461/ЕСТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37								
№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого по подмену:	**75,50**	7,78	31,04	16,72	77,68	585,57	0,17	0,29	20,06	27,00	68,16	387,81	181,07	8,44

Обед "Обжорка" 7-11 лет (День 7,)

№145/ЕСТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
№144/П2013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2-Й ВАРИАНТ).	200	1,75	4,55	3,45	17,47	119,10	0,21	0,08	11,30	16,00	27,87	77,01	30,65	1,73
№364/ЕСТН2018	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,24	0,07	0,08	4,17	92,50	19,63	138,96	66,87	1,25
№150/ЕСТН2018	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	2,54	3,17	6,06	25,40	168,80	0,19	0,12	31,05	30,00	19,19	92,68	35,82	1,43
№498/ЕСТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,20	1,00	0,20	22,00	93,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	1кус./30г	1,12	2,34	0,42	11,19	57,90	0,03	0,01			6,90	31,80	7,50	0,93
№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1/40Г	1кус./ 40г.	1,93	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,02			9,20	34,80	13,20	0,80
	Итого по подмену:	**75,50**	10,17	32,24	19,31	101,64	709,68	0,62	0,35	65,52	138,50	105,19	404,85	174,04	9,48

Обед "Здоровей-ка" 7-11 лет (Диета №9) (День 7,)

№4/ЕСТН2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ.	60	0,38	1,04	6,06	3,83	73,98	0,02	0,03	19,33		29,04	23,82	12,15	0,62
№121/ЕСТН2018	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ.	200/14Г	1,45	5,04	5,08	14,50	123,84	0,12	0,09	17,68	2,82	17,86	89,96	26,94	1,36
№364/ЕСТН2018	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,24	0,07	0,08	4,17	92,50	19,63	138,96	66,87	1,25
№150/ЕСТН2018	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/7,5	2,54	3,17	6,06	25,40	168,80	0,19	0,12	31,05	30,00	19,19	92,68	35,82	1,43
№498/ЕСТН2018	СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00		14,00	64,00	24,00	1,40
№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48
	Итого по подмену:	**75,50**	8,33	34,85	27,18	83,35	720,26	0,55	0,40	92,23	125,32	118,12	494,22	185,78	8,54

Полдник (День 7,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
№461/ЕСТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№590/П2013/5	ПЕЧЕНЬЕ	35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	7,00	0,74
№79/ЕСТН2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
Итого по подмену:			5,86	3,35	4,16	58,72	285,70	0,08	0,06	18,00	3,50	39,40	51,30	23,20	4,75

Зав. производ. _____ */Романова И.А./* *Калькулятор* _____ *Наварич Т.С./*

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.

Директор _____ /Голдобина Н.Ю./

"Согласовано"

МАОУ "Школа инженерной мысли им.П.А. Соловьева" г.Перми. 41 корпус 1

Директор _____ /Гладнев И.А./

Меню на 04.10.2021 года (День 7)

Перспективное меню для питания детей 12-18 лет (осень-зима)вариант №2

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
Правильный завтрак 12-18 лет (День 7,)															
№21/ЕСТН2018	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,12	1,17	8,08	11,18	122,14	0,05	0,06	4,49		24,39	49,54	34,12	0,64
№267/ЕСТН2018	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ.	200	0,47	18,04	25,02	4,72	316,15	0,12	0,67	0,69	358,15	170,28	314,72	26,52	3,21
№461/ЕСТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03			11,50	43,50	16,50	1,00
№590/П2013/5	ПЕЧЕНЬЕ	35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	7,00	0,74
	Итого по подмену:	85,00	8,11	25,79	37,04	81,13	761,57	0,28	0,78	5,18	361,65	216,77	439,26	84,14	5,64
Завтрак "Переменка" 12-18 лет (День 7,)															
№145/ЕСТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
№347/ЕСТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,93	9,56	15,40	223,57	0,07	0,11	0,15		31,49	113,93	19,24	1,59
№204/ЕСТН2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	32,40	21,14	247,28	164,11	5,53
№461/ЕСТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№110/П2013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	2,57	4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03			13,80	57,90	17,40	1,53
	Итого по подмену:	98,00	10,53	34,69	18,99	105,31	731,48	0,19	0,33	21,05	32,40	75,28	434,71	212,75	9,24
Завтрак "Здоровей-ка" 12-18 лет /Диета 9 (День 7,)															
№145/ЕСТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
№347/ЕСТН2018/3	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	1,54	18,93	9,56	15,40	223,57	0,07	0,11	0,15		31,49	113,93	19,24	1,59

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
№204/ЕСТН2018	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ.	180	4,69	10,39	8,58	46,91	306,42		0,17	5,90	32,40	21,14	247,28	164,11	5,53
№461/ЕСТН/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ (БЕЗ САХАРА)	200	0,01		0,01	0,07	0,37								
№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 2КУС.	60г.	2,24	4,68	0,84	22,38	115,80	0,07	0,02			13,80	63,60	15,00	1,86
Итого по подмену:		**100,00**	8,71	34,66	19,11	87,04	659,00	0,18	0,32	21,05	32,40	74,83	440,41	210,35	9,52

Обед "Обжорка" 12-18 лет (День 7,)

№145/ЕСТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
№144/П2013/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2-Й ВАРИАНТ)	250	2,18	5,69	4,31	21,84	148,88	0,27	0,10	14,13	20,00	34,84	96,26	38,31	2,17
№364/ЕСТН2018	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,24	0,07	0,08	4,17	92,50	19,63	138,96	66,87	1,25
№150/ЕСТН2018	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	36,00	23,03	111,21	42,98	1,71
№498/ЕСТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,20	1,00	0,20	22,00	93,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№108/П2013/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50Г	50	2,42	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,03			11,50	43,50	16,50	1,00
№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50Г	50	1,87	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55
Итого по подмену:		**108,00**	12,35	36,36	21,76	123,38	835,32	0,76	0,41	74,56	148,50	122,90	472,53	197,16	11,02

Обед "Здоровей-ка" 12-18 лет (Диета №9) (День 7,)

№4/ЕСТН2018	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И СВЕКЛЫ	100	0,64	1,73	10,09	6,39	123,29	0,03	0,05	32,22		48,39	39,70	20,25	1,04
№121/ЕСТН2018	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/17,5	1,81	6,30	6,35	18,12	154,79	0,15	0,12	22,10	3,52	22,32	112,45	33,67	1,69
№364/ЕСТН2018	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,24	0,07	0,08	4,17	92,50	19,63	138,96	66,87	1,25
№150/ЕСТН2018	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ.	180/9	3,05	3,80	7,27	30,48	202,56	0,22	0,14	37,26	36,00	23,03	111,21	42,98	1,71
№498/ЕСТН2018	СОК ТОМАТНЫЙ *	200	0,58	2,00	0,20	5,80	36,00	0,06	0,06	20,00		14,00	64,00	24,00	1,40
№109/П2013/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 80Г	80	2,98	6,24	1,12	29,84	154,40	0,09	0,02			18,40	84,80	20,00	2,48
Итого по подмену:		**108,00**	9,46	37,43	33,69	94,61	834,28	0,62	0,47	115,75	132,02	145,77	551,12	207,77	9,57

Полдник (День 7,)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	ккал	B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
№461/ECTH/2018/	ЧАЙ КАРКАДЕ	200	1,50		0,01	15,04	60,25					0,45			0,05
№590/П2013/5	ПЕЧЕНЬЕ	35	2,60	2,63	3,43	26,04	145,53	0,03	0,02		3,50	10,15	31,50	7,00	0,74
№79/ECTH2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ 1ШТ	1ШТ	1,47	0,60	0,60	14,70	66,60	0,05	0,03	15,00		24,00	16,50	13,50	3,30
Итого по подменю:			5,57	3,23	4,04	55,78	272,38	0,08	0,05	15,00	3,50	34,60	48,00	20,50	4,09

Зав. производ. _____ /Романова И.А./ *Калькулятор _____ Наварич Т.С./*

"Утверждаю"

ИП Голдобина Н.Ю.

Директор _____ /Голдобина Н.Ю./

"Согласовано"

МАОУ "Школа инженерной мысли им.П.А. Соловьева" г.Перми. 41 корпус 1

Директор _____ /Гладнев И.А./

Меню на 04.10.2021 года (День 7)

Дополнительное питание детей 12-18 лет (вариант №2)

N рец.	Наименование блюда	Выход	ХЕ	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		B1	B2	C	A,мкг	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак "Лакомка" (День 7,)														
№145/ЕСТН2018/5	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0,23	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
№364/ЕСТН2018	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	120	0,40	17,36	8,66	3,98	163,24	0,07	0,08	4,17	92,50	19,63	138,96	66,87	1,25
№376/ЕСТН2018/5	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО.	180	3,65	4,49	18,16	36,53	327,47	0,27	0,16	44,82		25,06	130,86	51,70	2,04
№498/ЕСТН2018	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,20	1,00	0,20	22,00	93,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
№110/П2013/изд.5	ХЛЕБ 2 КУС.	2кус/60	2,57	4,71	0,72	25,68	128,40	0,08	0,03			13,80	57,90	17,40	1,53
№79/ЕСТН2018	ФРУКТ СВЕЖИЙ.	1ШТ	1,76	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	0,04	18,00		28,80	19,80	16,20	3,96
	Итого по подмену:	108,00	10,81	28,94	28,58	108,11	805,67	0,53	0,35	85,99	92,50	109,69	377,12	172,17	12,12

Зав. производ. _____ /Романова И.А./

Калькулятор _____ /Наварич Т.С./